



中醫藥與青少年和青年癌症康復者 系列一



睡眠困難



主編輯：	官可祈博士 (註冊中醫師、香港中文大學中醫學院副講師)
副主編輯：	林駿忻先生 (註冊藥劑師、香港中文大學藥劑學院博士研究員)
編輯小組：	張彥婷教授 (香港中文大學藥劑學院副教授) 陳姍璇醫師 (註冊中醫師、香港中文大學中醫專科診所暨臨床教研中心中醫師) 朱采瑩小姐 (香港中文大學中醫學院項目統籌研究助理)
審閱：	歐國賢博士 (註冊中醫師、香港中文大學中醫學院專業顧問) 洪雙雙博士 (註冊中醫師、香港中文大學中醫學院專業顧問) 劉昭勁博士 (註冊中醫師、香港中文大學中醫學院專業顧問) 梁鍵敬醫師 (註冊中醫師、香港中文大學中醫學院專業顧問) 蔡昕宏博士 (註冊中醫師、香港中文大學中醫學院講師) 龍浩鋒教授 (香港中文大學醫學院腫瘤學系臨床副教授、 香港中文大學一期臨床研究中心副醫務總監（腫瘤科）) 李志光教授 (香港中文大學醫學院兒科學系教授、 香港兒童醫院兒童血液及腫瘤科名譽顧問醫生)
插圖設計：	朱采瑩小姐 (香港中文大學中醫學院項目統籌研究助理)

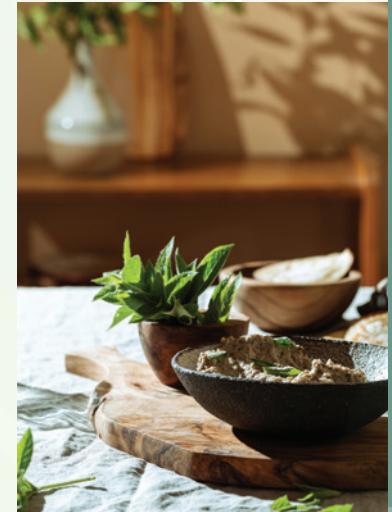
本項目由中醫藥發展基金資助



本資料/活動（或由獲資助機構）所表達的任何意見、研究、結果、結論或建議，並不代表香港特別行政區政府、醫務衛生局、中醫藥發展基金諮詢委員會、中醫藥發展基金執行機構或香港生產力促進局的觀點或意見。

中醫藥與青少年和青年癌症康復者 小冊子閱覽及使用聲明

- 隨著經驗的積累，中草藥的新用途持續發展，醫學診斷和治療方法亦不斷進步；本手冊提供的調護策略不一定能精確地適用於每位患者的所有情況。
- 西藥與中草藥或存在「藥療相互作用」風險，以下情況的患者如應用中醫藥調護時須諮詢腫瘤醫生及醫師。
 - 正在積極接受西藥癌症治療（包括手術、化療、放療、移植治療、或由癌症專科西醫提供的治療）的患者。
 - 完成西藥癌症治療未及六個月的患者。
- 本手冊提供的療法是針對癌症康復者，對於已經完成西藥癌症治療或正在長期使用西藥（如：激素藥物、免疫抑製劑）的患者，在開始任何中藥、中成藥或非口服替代醫學之前，請先必諮詢患者的腫瘤主診醫生及醫師。
- 中醫藥調護方式是高度個體化，會隨著氣候、環境、時間等方面而作出調整。在遵循本手冊建議的任何調護策略之前，請先必諮詢註冊中醫師，以及患者的腫瘤主診醫生。



家屬及照顧者常於青少年和青年癌症病者（15-39歲）康復期間以中藥入饌、或以藥材湯水減少癌症患者的不適。但部份中藥藥性較強，如未經了解個別青少年和青年康復者的體質，則未必適合使用。

本系列小冊子主要介紹中醫如何看待青少年和青年癌症康復者遇到的慢性健康問題及症狀，並介紹康復期間常見的食療方、改善常見不適的穴位按摩操作及中醫保健運動。如有任何疑問或有個別情況（如懷孕或計劃懷孕、對中藥過敏等），須先諮詢註冊中醫師。



前言

青少年和青年（Adolescent and Young Adult, AYA）癌症康復者是指在15-39歲的特定年齡層被診斷出患有癌症，經過適當治療後康復的人士。在康復過程中，往往有機會出現治療後引起的長遠影響。常見症狀包括不同程度的睡眠困難、疲倦、壓力及心理困擾、生育問題、脫髮、皮疹等。在心理、生理及護理方面，這個特定年齡層有其獨特的需求與挑戰。

中醫藥在癌症康復期調護上，有「既病防變、瘥後防復」的特色，透過飲食、穴位按摩、保健運動等，協調人體氣血陰陽平衡，對癌症治療後引起的長遠問題有一定幫助。

香港中文大學中醫學院、藥劑學院、兒科學系及腫瘤學系共同製作一系列小冊子，為青少年和青年癌症康復者，提供簡要中醫調護建議，希望有助紓緩和應對癌症康復期間可能出現的長遠健康問題。



青少年和青年癌症康復者

睡眠困難

睡眠困難是許多青少年和青年癌症康復者通常會遇到的情況，多項研究顯示高達約50%的癌症康復者曾面對睡眠困難的問題。

青少年和青年癌症康復者失眠的常見情況：

- 入睡困難
- 半夜醒來後難以再入眠
- 過早睡醒
- 睡醒後仍感疲倦
- 日間疲倦或嗜睡
- 對難以入睡感到焦慮

如症狀多於一週3次並持續3個月或以上，或懷疑失眠症狀因其他情況引起（如睡眠窒息、抑鬱等），則需要尋求治療。

失眠問題可能導致青少年和青年癌症康復者出現疲倦、易怒、全身肌肉酸痛等。長期的失眠問題更可能影響工作、學習及社交能力，導致專注力或記憶力下降，以及增加肥胖、糖尿病、心血管疾病等健康風險。

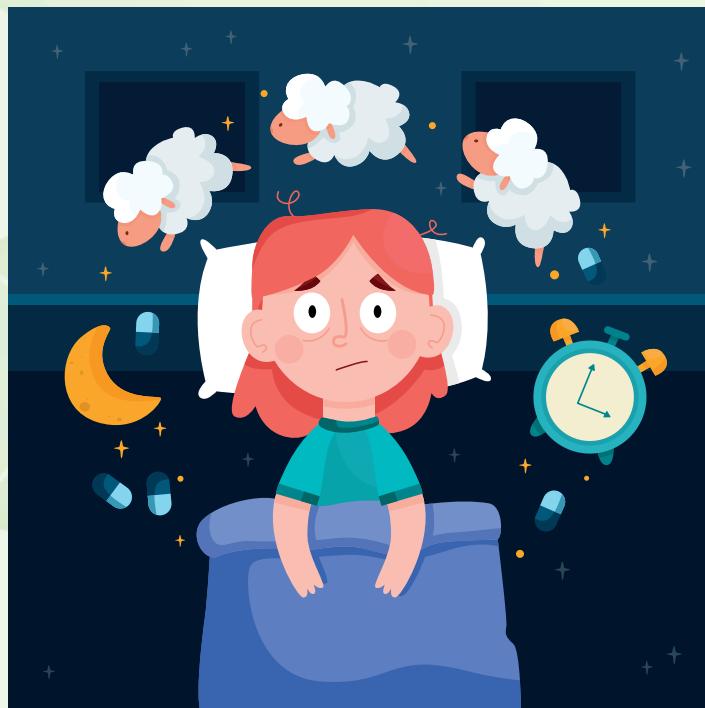


青少年和青年癌症康復者

睡眠困難的常見原因

睡眠困難通常由多個因素引起，既可以由於發病後身體出現變化，或是一些特定的情況，例如睡前飲用含有咖啡因的飲品等而導致。導致癌症康復後失眠的相關因素包括：

- **治療後的長遠影響** —— 如化療引起的噁心嘔吐、口腔糜爛，手術或放射治療後出現的局部疼痛等
- **藥物副作用** —— 如類固醇、荷爾蒙治療
- **精神健康因素** —— 如擔心腫瘤復發或轉移，或康復後工作、學業甚至生活環境的轉變而引發的擔憂及恐懼等
- **治療過程中不規律的睡眠習慣一直延伸至康復期** —— 如日間過度睡眠休息



青少年和青年癌症康復者

現代醫學對於睡眠困難的處理方法

• 支援護理 —

紓緩與失眠相關的問題，如疼痛、荷爾蒙失調

• 認知行為治療 —

辨認和糾正導致失眠的想法和行為，放鬆和減低患者的焦慮



• 維持睡眠衛生 —

培養良好的睡眠習慣

• 藥物治療 —

如果非藥物治療無效，需要時予以短期藥物治療



青少年和青年癌症康復者

中醫對睡眠困難的認識

睡眠困難，從中醫角度又稱為「不寐」，主要症狀可見難入睡、夜間易醒、多夢、醒後疲倦等心失所養、或心神不安表現。



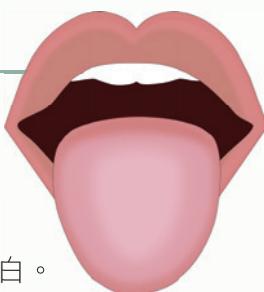
健康狀態

表現：

精力充沛，耐受寒熱，面色潤澤，睡眠好，飲食正常，大便、小便通暢等。

舌象：

舌淡紅，苔薄白。



「心失所養」多見於康復者在手術放療、化療後，因治療耗損氣血津液，使身體虛弱，陰血不足，在康復期間出現心腎陰虛、心脾兩虛、心腎氣虛等表現。

心腎陰虛

表現：

入睡困難，多夢，健忘，心悸心煩，手足心熱，潮熱夜汗，耳鳴，腰痠，口乾等。

舌象：

舌紅少津，少苔。



心脾兩虛

表現：

睡眠多夢易醒，面色白，疲倦，氣不足，不欲多言，心悸心慌，飲食欠佳，大便稀爛等。

舌象：

舌淡，苔薄白。



「心神不安」多見於康復期間，情緒出現鬱躁、惱怒，以致肝鬱化火；或飲食不節，令脾胃運化水濕功能受損，食積痰滯，形成痰火內擾。

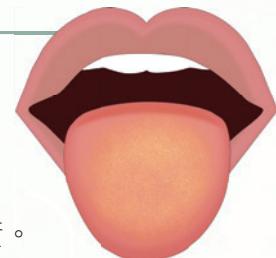
肝鬱化火

表現：

睡臥不寧，多夢易醒，煩躁易怒，胸脅脹滿，常嘆氣，口苦，眼紅等。

舌象：

舌紅，苔黃。



痰熱擾心

表現：

睡眠易醒，多夢惡夢，情緒不寧，或有胸悶多痰，噁心欲嘔，口苦口黏等。

舌象：

舌紅，苔黃膩。





睡眠困難常用保健藥物

中醫以補虛瀉實，調和陰陽為調理睡眠困難的原則。補虛多以滋養陰血，瀉實多從除痰、理氣行滯入手，達到安神助眠的功效。

養心安神：淮小麥、茯神、柏子仁、合歡皮

除痰安神：竹茹、橘紅

行氣安神：素馨花

百合



性味：味甘，性微寒。

歸經：肺、心經。

功效：清心安神、養陰潤肺。

(炒) 酸棗仁



性味：味甘、酸，性平。

歸經：心、肝、膽經。

功效：養心安神、收斂止汗。

《黃帝內經》提到：「毒藥攻邪，五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味和而服之以補精益氣」，藥與食互助互用。藥膳利用食物與藥物的治療性能，從而維持健康，防治疾病，促進康復。

製作食療/藥膳備註：部分藥材，質地較硬的藥材可以先用清水略洗去表面灰塵後，加少量清水浸泡15-20分鐘才煲，會更易煲出味道，效果更好。

心腎陰虛 白鴨冬瓜湯 2-3人份量

材料：白鴨1隻（去皮），乾百合30克，麥冬30克，冬瓜500克。

功效：寧心清熱、滋陰安神。

製法：百合、麥冬洗淨，用紗布包裹後放入洗淨的鴨腹內，放入鍋加入1200毫升清水，用大火煮滾，再轉小火煮35分鐘後，放入冬瓜，待鴨肉、冬瓜煮至熟透，可按個人喜好加入適量鹽調味。吃鴨肉、冬瓜，喝湯。

不適合人士：脾胃虛寒人士、容易腹瀉者。

心脾兩虛 酸棗仁柏子仁湯 2人份量

材料：酸棗仁（炒）15克、柏子仁15克、龍眼肉15克、大棗（去核）5個、茯神15克、甘草9克。

功效：補益心脾、養心安神。

製法：以上材料洗淨，放入鍋加入1200毫升清水，用大火煮滾，再轉小火煮至剩下一半水量時停火。分1-2次溫服。



不適合人士：胃酸較多、容易腹瀉、血糖水平偏高者。



青少年和青年癌症康復者

睡眠困難藥膳介紹（續）

肝鬱化火 夏枯草菊花茶 1人份量

材料：夏枯草10克、菊花15克。

功效：疏肝瀉火、解鬱安神。

製法：以上材料洗淨，加入500毫升清水，用大火煮滾，再轉小火煮15分鐘。分次飲用。

不適合人士：氣虛不足、容易腹瀉者。



痰熱擾心 雪羹飲 1人份量

材料：海蜇（或原味即食海蜇）30克、馬蹄4個。

功效：清熱化痰、養陰安眠。

製法：海蜇用溫水洗淨，馬蹄去皮，海蜇、馬蹄切粒，加少量鹽，放入鍋內，加入800毫升清水，以小火煎煮1小時。

不適合人士：脾胃虛寒人士、容易腹瀉者。

附：心火偏盛 燈芯草水 1人份量

材料：燈芯草3克、蓮子（去芯）10克、百合10克、蜜棗2個。

功效：清心除煩、助眠安神。

製法：以上材料洗淨，放入鍋內，加入800毫升清水浸泡30分鐘後，用大火煮滾，再轉小火煮40分鐘。分2次飲用。



適合人士：症見煩躁不眠、口舌生瘡、小便黃或澀痛等。

不適合人士：脾胃虛寒或心氣虛弱者。

附：心腎氣虛 合桃芝麻小米粥 1人份量

材料：合桃肉30克、黑芝麻10克、小米適量。

功效：滋補心腎、助眠安神。

製法：以上材料洗淨，放入鍋內，加入800毫升清水煮約40分鐘後，直至濃稠成粥。分1-2次服用。



適合人士：症見失眠多夢、心悸、腰痠、疲倦多汗等。

不適合人士：腎病、痛風人士；對堅果過敏、食後易胃脹者。



睡眠困難穴位按壓

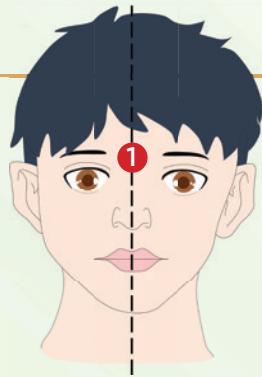
通過對於穴位進行適當的刺激，促使氣血經絡暢通，達到扶正祛邪、改善體質的目的。不同穴位對人體的保健功效也不同。

印堂 ①

取穴：頭面部，額部眉頭連線之中間點。

功效：清利頭目、開竅安神。

方法：每日按壓3次，每次30-40下，分別在早、午、晚飯之後。

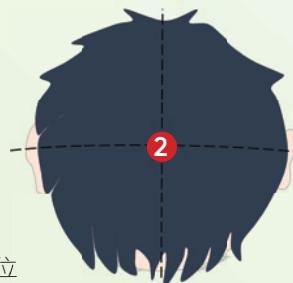


百會* ②

取穴：兩耳角直上連線中點，面部正中線直上。

功效：升陽益氣、安神。

方法：每日按壓3次，每次30-40下，分別在早、午、晚飯之後。



安眠 ③

取穴：位於耳垂後陷處與枕骨下陷處連線的中點（於頸部肌肉隆起外側陷處）。

功效：安神。

方法：每日按壓3次，每次30-40下，分別在早、午、晚飯之後。



三陰交 ④

取穴：以自身手四指併攏為比例，小指下邊緣緊靠內踝尖上，食指上緣所在水平線在脛骨後緣的交點。

功效：調肝補腎、健脾益血、安神助眠。

方法：每日按壓3次，每次30-40下，分別在早、午、晚飯之後。

注意：孕婦忌按。



勞宮、湧泉 ⑤⑥

取穴：握拳，中指尖下。掌心中，第二、三掌骨之間，即勞宮穴。足底第2~3趾縫紋頭端與足跟後端連線的前1/3及後2/3之間。彎曲腳底足前部凹陷處，即湧泉穴。

功效：勞宮穴可清心瀉火、寧心安神，勞宮穴配湧泉穴，可以交通心腎。

方法：每日按壓3次，每次30-40下，分別在早、午、晚飯之後。





中醫保健運動

八段錦

中醫運動保健法歷史悠久，通過中醫基礎理論的指導，利用運動促進氣血流通，強筋健骨，調養精神，增強正氣。

八段錦：通過練習中醫傳統保健項目來維護健康、增強體質。

第一式：



雙手托天理三焦

三焦是存放臟腑的胸廓，上焦心肺，中焦脾胃，下焦肝腎，三焦也是氣與水行走的通道。兩手慢慢向上高舉過頭，翻掌，掌心向上，伸展腰背、胸腹，把手伸直托天，有使通道暢通的作用。

左右開弓似射雕

雙腳分開成馬步，左手做一個八字手，右手握拳在胸部，把雙手左右伸展作拉弓，擴胸拉到盡頭，再吸氣，胸背得到拉伸，此式能消除胸悶，緩解肩痛，平衡左右，有增強肺活量的作用。



第二式：

第三式：



調理脾胃須單舉

脾主四肢，脾胃是人體的中樞。一隻手上舉，另一隻手下按，兩手掌之間連線的中點就是脾胃的所在之處，雙手上下交替如滑輪，可帶動脾胃的氣機，脾升胃降，有健脾和胃的作用。

第四式：



五勞七傷往後瞧

自然站立，兩手外旋，左右轉頸，轉到極限時再吸氣，疏通頸肩乃至脊椎的經絡。

第五式：



搖頭擺尾去心火

馬步轉弓步，上身潛俯作圓環轉動，左弓步轉右弓步，再轉回馬步。此式能使心火下行與腎水相交，使上下交通，水火既濟。



中醫保健運動

八段錦

兩手攀足固腎腰

腰為腎之府，自然站立，後伸前屈，雙手攀握足尖，臂膝伸直，頭略昂起，通過屈伸脊柱，達到強腰固腎的作用。



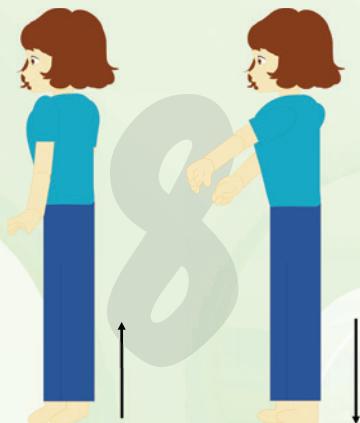
第七式：



攢拳怒目增氣力

肝開竅於目，肝主筋，怒目握拳。馬步衝拳，左右交替出拳。此式能強健筋骨。出拳可配合「哈」聲，除了能共振臟腑，亦能將吸入過多的氣噴出。

第八式：



背後七顛百病消

足跟離地，以前腳掌支撐身體，雙手向下撐，上下相對用力，之後足跟落地，通過輕微震動，使全身各個臟腑、經絡重定，增強氣機運行，提高免疫能力。

青少年和青年癌症康復者 睡眠困難調攝護理



- 保持生活環境安靜，特別是睡眠環境，避免噪音吵鬧。
- 關閉門窗，使用遮光布，少用壁燈。
- 調節合適溫度睡眠，被舖厚度合適。
- 養成規律性的睡眠習慣，盡量減少白天睡覺。
- 切忌睡前劇烈運動或看有刺激性內容的刊物、影音媒體。
- 透過靜觀減壓放鬆，或練習瑜伽。——



睡前注意事項

- 睡前可進行放鬆活動，如拉筋、呼吸法。——
- 睡前聽柔和音樂。——
- 睡前減少和節制飲水量，夜尿多的患者宜在晚上6時後減少飲料。——
- 睡前可飲用牛奶，避免飲用濃茶、咖啡。——
- 睡前可用攝氏40度溫暖清水泡腳、進行足浴。——
(如有異常足腫，須先諮詢醫生/醫師)





香港中文大學中醫學院

School of Chinese Medicine
The Chinese University of Hong Kong



School of Pharmacy CUHK

Expanding the pharmaceutical universe,
Creating opportunities for life

香港新界沙田香港中文大學崇基學院李慧珍樓G07室

電話 : (852) 3943 4328

電郵 : scm@cuhk.edu.hk